



Der Heißhunger kommt bestimmt: Kurzzeit-Diäten bringen nichts.

Foto: Thinkstock

„Finger weg von Kurzzeit-Diäten“

Ernährungsberaterin Karen Alberti hilft Menschen, falsche Essgewohnheiten aufzuspüren.

Von Iris Antelmann

Braunschweig. Ach, wäre dieses kleine, braune Stückchen doch nicht so verführerisch schmackhaft ... Weil Barbara Schüler Schokolade liebt, kommt sie nicht umhin, gelegentlich zu sündigen. Und das, obwohl sie genau weiß, dass die Bestrafung auf dem Fuße folgt: Wann immer sie sich ein Stück in den Mund schiebt, bekommt sie einen Hustenanfall. Der ist nicht nur nervig, sondern äußerst unangenehm. Dass der Hustenreiz in Zusammenhang mit ihrem allergischen Asthma oder der chronischen Bronchitis stehen könnte, ahnte die 66-Jährige – doch wirkliche Gewissheit hatte sie bis dato nicht. Da kam die individuelle Ernährungsberatung, die ihr unsere Zeitung im Rahmen der Gesundheitswochen ermöglichte, gerade recht.

„Pollen-Allergiker können eine Kreuzallergie mit bestimmten Lebensmitteln entwickeln“, erklärt Karen Alberti. Die Braunschweiger Ernährungsberaterin und staatlich anerkannte Diät-Assistentin studiert Barbara Schülers mitgebrachten Allergietest.

Und siehe da: Als Allergikern gegen Früh- und Mittelblüher wie die Birke oder Wegerich ist eine Reaktion auf einige Lebensmittel nicht unwahrscheinlich. „Die Birke etwa ist mit dem Apfel sehr verwandt, was die Pollen angeht“, so Alberti. Und tatsächlich verträgt Barbara Schüler viele Apfelsorten nicht sonderlich gut – Hustenreiz, tränende und juckende Augen sind die Folge. Und was hat es mit der Schokolade auf sich? Die, so

Karen Alberti, beinhaltet Nuss, und eine Nussallergie habe die 66-Jährige zusätzlich entwickelt. „Das Problem ist, dass Nuss und Nussbestandteile in sehr, sehr vielen Lebensmitteln enthalten sind. Da muss man genau hinsehen.“ Ihre Empfehlung: Eine Liste mit den vertilgten Lebensmitteln erstellen, um zu ermitteln, wann eine Reaktion stattfindet. Und im Restaurant darf nachgefragt werden, ob der Salat vielleicht mit einem Nussöl angemacht ist.

Die Ernährung dauerhaft umstellen

Neben Gesprächen mit Asthmatikern führt Karen Alberti vor allem Diättherapien durch. Stoffwechselerkrankungen, Übergewicht mit begleitendem Diabetes, Adipositas – die Bandbreite ist groß.

In Sachen Gewichtsabnahme warnt die 55-Jährige eindringlich vor Kurzzeit-Diäten. „Finger weg davon, die machen keinen Sinn.“ Viele Übergewichtige hätten 10 bis 20 Diäten hinter sich und am Ende mehr drauf als vorher. Woran liegt es? „Nach dem Verzicht bekommt man zum einen Heißhunger, zum anderen verbraucht der Körper bei Diäten weniger Energie – weil er versucht zu sparen, um uns vor dem Verhungern zu schützen.“ Fasten sei zur Gewichtsreduktion ebenso kontraproduktiv – Hunger bedeute immer den Jojo-Effekt. Fasten mache lediglich Sinn bei der Grundreinigung des Körpers. Wie also die überflüssigen Pfunde reduzieren? „Wer abnehmen will, der muss seine Essgewohnheiten auf Dauer umstellen.“ Das ginge

zwar nicht so schnell, sei aber nachhaltiger.

Einfache Kohlenhydrate machen Hunger

Dabei ist laut Karen Alberti ganz wichtig: Man sollte den Konsum von Zucker und weißem Mehl (enthalten etwa in Soßenbindern, Keksen, Weißbrot) stark reduzieren. Weißes Mehl beinhaltet die einfachen Kohlenhydrate – hier schüttet der Körper Insulin aus, um den Blutzucker im Blut zu reduzieren, die Folge ist Hunger.

Eine Sättigung sollte vor allem durch Gemüse stattfinden. „Gemüse hat wenig Kalorien, und der Körper verbraucht viel Energie.“ Als Richtwert gilt: 400 Gramm Gemüse pro Tag, das sind etwa drei Hände voll, davon mehr als die Hälfte gegart essen. Dazu empfiehlt Alberti noch täglich zwei Handvoll Obst.

Auf Kohlenhydrate in Gänze zu verzichten, wie es aktuell viel beworben wird, sieht die Braunschweigerin sehr kritisch. „Kohlenhydrate sind wichtige Energielieferanten.“ Wer abnehmen will, sollte vor allem ballaststoffreiche Kohlenhydrate (Getreide, Vollkornprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte) verzehren. Einfache Kohlenhydrate wie Zuckerhaltiges, Weißbrot oder weiße Nudeln sollten – wenn man nicht verzichten kann – vor allem in der ersten Tageshälfte mit einer Hauptmahlzeit verzehrt werden.

Gewürzgurke statt Gummibärchen

Was das Essen am Abend angeht, so sollte drei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr essen. „Wer kurz vorher noch mal nascht, tut sich nichts Gutes.“ Wenn der Appetit aber doch zu groß sei, dann gelte: Ein Apfel ist besser als Gummibärchen (100 g enthalten 16 bis 18 Stück Würfelzucker), eine Gewürzgurke (pro Glas 1 bis 6 Würfelzucker) ist besser als ein Apfel. „Weil der Apfel die Menge von vier bis sechs Würfelzuckern enthält.“ Und dann stellt Karen Alberti noch eine interessante Rechnung auf: „Wenn man pro Tag einen Esslöffel Fett einspart, sind das 100 Kalorien. In einem Jahr bedeutet das vier Kilo weniger Körpergewicht. Das klingt doch gut, oder?“



Barbara Schüler (links) lässt sich von der Braunschweiger Ernährungsberaterin Karen Alberti beraten. Foto: Iris Antelmann

So essen Sie gesund

Wer sich vollwertig ernährt, fördert seine Leistung und sein Wohlbefinden.

Braunschweig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat zehn Regeln formuliert, die helfen sollen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen:

1 Lebensmittelvielfalt genießen
Vollwertiges Essen und Trinken beinhaltet abwechslungsreiche Auswahl; überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

2 Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln
Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis – am besten aus Vollkorn – sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

3 Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“
Genießen Sie fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag.

4 Milch und Fisch
Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche. Achten Sie darauf, nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche zu essen.

5 Wenig Fett, wenig fettreiche Lebensmittel
Bevorzugen Sie pflanzliche Öle

und Fette (etwa Rapsöl). Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen.

6 Zucker und Salz in Maßen
Essen Sie Zucker nur gelegentlich; wenn Salz, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

7 Reichlich Flüssigkeit
Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter pro Tag, am besten Wasser und energiearme Getränke.

8 Schonend zubereiten
Garen Sie Lebensmittel bei niedrigen Temperaturen, das schon die Nährstoffe.

9 Sich Zeit nehmen und genießen
Gönnen Sie sich eine Pause für die Mahlzeiten und essen nicht nebenbei.

10 In Bewegung bleiben
Vollwertige Ernährung und körperliche Bewegung (30 bis 60 Minuten am Tag) regulieren das Gewicht. *iri*

Auf der Internetseite www.dge.de finden Sie qualifizierte Ernährungsberater in Ihrer Nähe.

TIPP DES TAGES

Waldmeister passt gut zu Süßspeisen

Waldmeister kommt nicht nur in die Bowle. Frischer, fein geschnittener Waldmeister passt auch gut zu selbst gemachtem Eis, Parfait oder der Vanillesoße zum Früchtekompott. Wer länger etwas von dem süßlich-würzigen Geschmack haben möchte, macht aus dem Kraut Sirup. Darauf weist der Verbraucherinformationsdienst aid hin. Dafür müssen die dunkelgrünen Blättchen fünf bis sechs Wochen in einer Zuckerlösung ziehen. *dpa*

NACHRICHT

Frist für Steuererklärung läuft ab

Gladbeck. Bis spätestens 1. Juni müssen viele Steuerpflichtige ihre Steuererklärung abgeben. Darauf weist der Verein Lohnsteuerhilfe für Arbeitnehmer hin. Wer den Termin nicht einhalten kann, kann bei seinem Finanzamt einen Antrag auf Fristverlängerung stellen. In diesem Fall werde kein Verspätungszuschlag festgesetzt. Fertigt ein Lohnsteuerhilfeverein oder ein Steuerberater die Erklärung an, gilt eine automatische Fristverlängerung bis zum 31. Dezember. *dpa*

Redaktion der Seite: Anja-Carina Riechert

HERZKLOPFEN?

JETZT KOSTENLOS ANMELDEN UND 1 MONAT GRATIS PREMIUM-MITGLIEDSCHAFT SICHERN.

IHR GUTSCHEIN-CODE: HERZKLOPFEN